



## Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle

(aus: Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Verlag Junfermann. 4. Auflage 2003. S. 68-71)

### Einige grundlegende menschliche Bedürfnisse, die alle haben:

<p><b>Autonomie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die eigenen Träume, Ziele, Werte bestimmen</li> <li>- Über das eigene Vorgehen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden können, bestimmen.</li> </ul>	<p><b>Feiern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordener Träume feiern.</li> <li>- Verluste und Abschiede feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern).</li> </ul>
<p><b>Integrität/ Stimmigkeit mit sich selbst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Authentizität</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Sinnhaftigkeit</li> <li>- Selbstwert</li> </ul>	<p><b>Interdependenz/ Kontakt mit anderen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akzeptanz</li> <li>- Wertschätzung</li> <li>- Nähe</li> <li>- Gemeinschaftlichkeit</li> <li>- Rücksichtnahme</li> <li>- Beitrag zur Bereicherung des Lebens (das geben, was das Leben fördert, und so die eigene Kraft lebendig machen)</li> <li>- Emotionale Sicherheit</li> <li>- Einfühlsamkeit</li> <li>- Ehrlichkeit (die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, von unseren Grenzen zu lernen)</li> <li>- Liebe</li> <li>- Schutz</li> <li>- Respekt</li> <li>- Unterstützung</li> <li>- Vertrauen</li> <li>- Verständnis</li> <li>- Wärme</li> </ul>
<p><b>Nahrung für den Körper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luft</li> <li>- Essen</li> <li>- Bewegung, Sport</li> <li>- Schutz vor lebensbedrohlichen Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren (auch menschlichen)</li> <li>- Ruhe</li> <li>- Sexualleben</li> <li>- Unterkunft</li> <li>- Körperliche Nähe</li> <li>- Wasser</li> </ul>	<p><b>Spirituelle Verbundenheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schönheit</li> <li>- Harmonie</li> <li>- Inspiration</li> <li>- Ordnung</li> <li>- Friede</li> </ul>
<p><b>Spielen</b></p>	



Urteile, Kritik, Diagnosen und Interpretationen des Verhaltens anderer Menschen sind alles entfremdete Äußerungen unserer eigenen Bedürfnisse. Sagt jemand „Du verstehst mich nie“, dann teilt er\_sie uns in Wirklichkeit mit, dass sich sein\_ihr Bedürfnis nach Verständnis nicht erfüllt.

Wenn wir unsere Bedürfnisse indirekt durch Bewertungen, Interpretationen und Vorstellungen ausdrücken, werden andere höchstwahrscheinlich Kritik heraushören. Und wenn Menschen etwas hören, was auch nur entfernt nach Kritik klingt, dann neigen sie dazu, ihre Energie in die Verteidigung oder in einen Gegenangriff zu stecken.

Je besser es uns gelingt, unsere Gefühle direkt mit unseren eigenen Bedürfnissen zu verknüpfen, desto einfacher ist es für andere, einfühlsam auf unsere Bedürfnisse zu reagieren.

Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, denken wir automatisch darüber nach, was andere falsch gemacht haben.

Wir kritisieren die Kinder vielleicht als faul, weil sie ihre Straßenschuhe nicht in die dafür vorgesehenen Fächer stellen. Wenn wir dabei unseren Bedürfnissen nachspüren, sind wir vielleicht frustriert, weil unser Bedürfnis nach Ordnung sich nicht erfüllt hat.

In dem Moment wo wir beginnen, darüber zu sprechen, was wir brauchen statt darüber, was mit den anderen nicht stimmt, steigt die Wahrscheinlichkeit an, einen Weg zur Erfüllung aller Bedürfnisse zu finden.